

Was

Avocados

mit Ihrem Körper machen...



Die Avocado ist eine ziemlich einzigartige Frucht.

Während die meisten Früchte hauptsächlich aus Kohlenhydraten bestehen, ist Avocado reich an vielen gesunden Fetten, die einige Vorteile für Ihre Gesundheit mit sich bringen.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Avocado ein Lebensmittel ist, von dem Sie in jedem Fall profitieren können.

Dieser Premium-Report enthüllt Ihnen 5 gesundheitliche Vorteile, die Sie genießen dürfen, wenn Sie die Avocado in Ihre Ernährung integrieren.

Viel Freude beim Lesen und gesunde Grüße,

Ihr Team von „einfach schlanker“

ACHTUNG! Diese 4 Lebensmittel zerstören Ihren Stoffwechsel...

Wussten Sie schon, dass es 4 alltägliche Lebensmittel gibt, die Ihren **Stoffwechsel nachweislich schädigen** und eine Gewichtsabnahme nahezu unmöglich machen?

Erfahren Sie auf der nächsten Seite welche 4 Lebensmittel Ihren Stoffwechsel RUINIERN und was Sie stattdessen essen sollten, um Ihren Stoffwechsel anzuregen, Ihre Energie zu erhöhen und hartnäckiges Bauchfett loszuwerden:

[**Hier klicken und mehr erfahren >>**](#)

Vorteil Nr.1

Avocados sind unglaublich nahrhaft

Diese Frucht wird wegen ihres hohen Nährwerts geschätzt und aufgrund ihres guten Geschmacks zu verschiedenen Gerichten hinzugefügt. Es ist zum Beispiel der Hauptbestandteil in Guacamole... Aber auch viele süße Köstlichkeiten lassen sich aus der Avocado kreieren.

Bei gesundheitsbewussten Menschen ist die Avocado zu einer sehr beliebten Speise geworden. Sie wird oft als Superfood bezeichnet, was angesichts seiner gesundheitlichen Eigenschaften nicht verwunderlich ist.

Es gibt viele Arten von Avocados, die sich in Form und Farbe unterscheiden...

Die beliebteste Sorte ist die Hass Avocado.

Sie wird auch "Alligatorbirne" genannt, da sie in der Regel birnenförmig ist und eine grüne, hornige Schale besitzt, die der Haut eines Alligators sehr ähnelt.

Verzehrt wird bei der Frucht das gelbgrüne Fruchtfleisch im Inneren.

Avocados sind sehr nahrhaft und enthalten eine Vielzahl von Nährstoffen, darunter 20 verschiedene Vitamine und Mineralien.



Hier sind einige der am häufigsten vorkommenden Nährstoffe in einer einzigen 100-Gramm-Portion...

Vitamin K: 26% des Tageswertes (TW)

Folsäure: 20% des TW

Vitamin C: 17% des TW

Kalium: 14% des TW

Vitamin B5: 14% des TW

Vitamin B6: 13% des TW

Vitamin E: 10% des TW

Sie enthält auch geringe Mengen Magnesium, Mangan, Kupfer, Eisen, Zink, Phosphor und Vitamine A, B1, B2 und B3.

Die Werte der Makronährstoffe betragen etwa 160 Kalorien, 2 Gramm Eiweiß und 15 Gramm gesunde Fette.

Obwohl sie 9 Gramm Kohlenhydrate enthält, sind 7 davon Ballaststoffe, so dass es nur 2 "Nettokohlenhydrate" gibt, was die Avocado auch während der „Low-Carb-Diät“ so beliebt macht.

Sie sehen also, dass in dieser exotischen Frucht so einiges steckt...

Doch kommen wir nun zu ein paar weiteren Fakten.

Vorteil Nr.2

Avocados sind gut für die Herz-Gesundheit

Etwa 77% der in Avocados enthaltenen Kalorien stammen aus Fetten, was es zu einem der fettreichsten pflanzlichen Lebensmittel macht, die es gibt.

Sie enthalten jedoch nicht nur einfaches Fett. Der Großteil des Fettes in der Avocado besteht Ölsäure - eine einfach ungesättigte Fettsäure, die auch der Hauptbestandteil von zum Beispiel Olivenöl ist und vermutlich für einige seiner gesundheitlichen Vorteile verantwortlich ist.

Ölsäure lindert Entzündungen im Körper und hat nachweislich positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und Gene, die mit Krebs in Verbindung stehen.



Vorteil Nr.3

Avocados senken den Cholesterinspiegel

Herzerkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen weltweit...

Es ist bekannt, dass mehrere Blutmarker mit einem erhöhten Risiko verbunden sind.

Dies schließt Cholesterin ein.

Acht Studien an Menschen haben die Auswirkungen von Avocado auf einige dieser Risikofaktoren untersucht.

Diese Studien zeigten folgende Resultate:

Avocados reduzieren den Gesamtcholesterinspiegel erheblich.

Sie senken das LDL-Cholesterin um bis zu 22%.

Sie erhöhen den HDL-Wert (das "gute" Cholesterin) um bis zu 11%.



Vorteil Nr.4

Avocados enthalten leistungsstarke Antioxidantien, die Ihre Sehfähigkeit schützen

Avocados erhöhen nicht nur die Absorption von Antioxidantien aus anderen Nahrungsmitteln, sie enthalten auch selbst viele Antioxidantien, die gut für Ihre Gesundheit sind.

Dazu gehören die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, welche für die Augengesundheit enorm wichtig sind.

Studien zeigen, dass sie mit einem drastisch verringerten Risiko für Grauen Star und Makuladegeneration zusammenhängen, die bei älteren Erwachsenen häufig sind.

Daher sollte der Verzehr von Avocados langfristig Ihre Augengesundheit verbessern und aufrecht erhalten.

1 Tasse am Morgen verbrennt 3 KG Bauchfett in 48 Stunden...

Dieses einmalige Getränk trinken Hollywood-Stars, Models und Fitness-Athleten schon seit Jahren direkt morgens als erstes, um überschüssiges Fett unglaublich schnell zu verbrennen.

Hier klicken und Rezept erfahren >>

Vorteil Nr.5

Avocados unterstützen Ihre Fettverbrennung

Vieles deutet darauf hin, dass die Avocado ein gewichtsreduzierendes Lebensmittel ist.

In einer Studie fühlten sich Menschen, die Avocado zu einer Mahlzeit aßen, 23% zufriedener und hatten in den nächsten 5 Stunden um 28% weniger Lust etwas zu essen als Menschen, die diese Frucht nicht konsumierten.

Sollte dies auf lange Sicht zutreffen, kann die Einbeziehung von Avocados in Ihrer Ernährung dazu beitragen, dass Sie auf natürliche Weise weniger Kalorien zu sich nehmen und sich leichter an gesunde Ernährungsgewohnheiten halten.

Avocados sind außerdem ballaststoffreich und sehr kohlenhydratarm.

Das sind zwei Eigenschaften, die auch zur Gewichtsreduktion beitragen sollten, zumindest im Zusammenhang mit einer gesunden, auf echten Lebensmitteln basierenden Ernährung.



Avocados sind ein ausgezeichnetes Lebensmittel, das mit Nährstoffen beladen ist, von denen viele in der modernen Ernährung fehlen.

Sie unterstützen Sie Herzgesundheit, wirken entzündungshemmend, helfen beim Abnehmen, schützen die Sehfähigkeit und lassen sich vor allem vielseitig verwerten...

Egal ob als Salat-Dressing, Dip oder Schoko-Mousse...

Die Avocado kann viele klassische Leckereien in eine gesunde und ebenfalls köstliche Alternative verwandeln.

Jetzt liegt es an Ihnen, ob Sie der Avocado eine Chance geben, um von all gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Vorher sollten Sie jedoch jetzt noch diesen wichtigen Gesundheitsartikel lesen:

WARUNG! Dieses 1 Gemüse ist gefährlicher als Schokolade

Dass Schokolade nicht zu den gesündesten Lebensmitteln gehört, ist Ihnen wahrscheinlich bekannt:

Sie macht Sie übergewichtig, lässt Ihren Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen und ist verantwortlich für gefährliche Krankheiten wie Typ 2 Diabetes oder das Reizdarmsyndrom.

Dutzende Studien belegen mittlerweile, dass der darin enthaltene Zucker Sie sogar abhängig machen kann. Forscher konnten zeigen, dass er ein 3x höheres Suchtpotenzial besitzt als die Droge Kokain! Erschreckend, oder...?

Aber was noch schockierender ist, ist die Tatsache, dass uns die Werbeindustrie und die Presse seit Jahren erzählt, dass alle Gemüsesorten "gesund" seien und sicherlich haben Sie das bisher auch immer geglaubt.

Dabei haben Forscher einer renommierten US-Universität nun herausgefunden, dass es 1 SPEZIELLES Gemüse gibt, das nachweislich Ihren Körper dazu zwingt, Bauchfett einzulagern und Sie dadurch immer dicker und sogar krank macht!

Erst bemerken Sie von all dem nichts. Dann geht die Warnlampe an. Und dann ist es oft schon zu spät... denn übermäßiges Bauchfett ist einer der Hauptauslöser für Diabetes, Herzerkrankungen und andere Krankheiten, die Ihr Leben verkürzen oder negativ beeinträchtigen können.

Ob dies einer der größten Gesundheitsskandale des 21. Jahrhunderts ist? Ja, auf jeden Fall! Was allerdings noch viel schlimmer ist:

Mit mehr als 110 Millionen Tonnen pro Jahr hat sich dieses Gemüse zur 7. wichtigsten Nutzpflanze weltweit entwickelt und dieser "lautlose Killer am Küchentisch" erfreut sich auch hierzulande immer größerer Beliebtheit.

Ich wette, dass auch Sie dieses schädliche Lebensmittel in den letzten Tagen (oder sogar heute) gegessen haben und es regelmäßig in Ihrem Einkaufswagen landet.

Die Schuld liegt hier jedoch nicht bei Ihnen, sondern bei den Großkonzernen der Lebensmittel-Industrie, die alles tut, um dieses Gemüse im höchsten Glanz erstrahlen zu lassen (und eventuelle Gefahren unter den Teppich zu kehren).

=> **Streichen Sie DIESES 1 Gemüse von Ihrem Speiseplan** (enthält 68,7 % MEHR Zucker als Schokolade und erhöht Bauchfett)

Lassen Sie nicht länger zu, dass die milliardenschwere Werbeindustrie Ihnen ins Gesicht lügt und Sie durch geschmierte Journalisten und Mediziner in die Irre geführt werden.

Sie werden über diese wissenschaftlich bestätigten Tatsachen sehr wahrscheinlich schockiert oder sogar wütend sein, wenn Sie die ganze Wahrheit erfahren - abseits aller Falschaussagen und Marketing-Interessen.

=> Dieses Gemüse ist GEFÄHRLICHER als Vollmilchschokolade (HIER KLICKEN)

Quellen & Studien

<https://nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1843/2>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16484595>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17545695>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17168666>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1308699>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8561655>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8987188>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15661480>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1414966>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8026287>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9286269>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014483596902109>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16723441>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12766044>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24279738>